

Пчелкина Евгения Петровна, доцент кафедры общей и клинической психологии, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород

Лемзякова Ангелина Евгеньевна, студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ

Аннотация: В статье рассматривается проблема возникновения интернет-зависимого поведения и его симптомов среди студентов с разным уровнем осмысленности жизни. По результатам психодиагностического исследования дается обобщенная характеристика параметров интернет-зависимости и смысловой сферы личности студентов. Применение методов математической статистики позволяет найти значимую отрицательную взаимосвязь между интернет-зависимостью, ее симптомами и осмысленностью жизни, и ее компонентами. В заключение исследования формулируются основные направления психологической профилактики интернет-зависимого поведения у студентов с низким уровнем осмысленности жизни.

Ключевые слова: интернет-зависимость, симптомы интернет-зависимости, осмысленность жизни, смысловая сфера личности, психодиагностика, корреляционный анализ, психологическая профилактика, студенты.

Annotation: The article discusses the problem of the genesis of internet addicted behavior and its symptoms among students with different levels of life meaningfulness. According to the results of psychodiagnostic research a generalized

description of the parameters of internet addiction and the semantic sphere of the personality of students is given. The use of mathematical statistics methods allows us to find a significant negative correlation between internet addiction, its symptoms and life meaningfulness and its components. In conclusion of the study the main directions of psychological prophylaxis of internet addicted behavior among students with a low level of life meaningfulness are formulated.

Keywords: internet addiction, symptoms of internet addiction, life meaningfulness, semantic sphere of personality, psychodiagnostics, correlation analysis, psychological prophylaxis, students.

Наряду с развитием интернет-технологий становится все более распространенной проблема интернет-зависимого поведения среди представителей молодежи. В качестве факторов возникновения такого поведения многие исследователи отмечают социальную дезадаптацию, недоразвитие эмоционально-волевой сферы, личностные расстройства. Кроме того, акцентируется внимание на роли экзистенциальной сферы личности в становлении интернет-зависимости, так как у лиц с интернет-зависимостью или склонностью к ней нередко обнаруживается дезориентация в ценностях, отсутствие определенных планов на будущее, отрицательное отношение к прошлому, неспособность принимать и реализовывать самостоятельные решения. Студенты со склонностью к интернет-зависимости или сформированным паттерном интернет-зависимости открывают в виртуальном мире новую реальность, предлагающую им необременительное времяпрепровождение, анонимность и возможность делать то, к чему они не могут обращаться в реальном мире.

Понятие интернет-зависимости относительно новое и не имеет общепринятого определения. Согласно А. Голдбергу, автору данного понятия, интернет-зависимость представляет собой снижение социальной и профессиональной деятельности из-за использования интернета [2]. Позднее К. Янг обозначает интернет-зависимость как термин, указывающий на большое

количество проблем поведения и контроля над влечениями [2]. Она же выделяет ряд критериев интернет-аддикции, описанные А.П. Карабановым в его статье: навязчивые мысли о применении интернета, использование интернета в целях достижения удовлетворения, безнадежные попытки регулировать время пребывания в Сети и ложные сведения, передаваемые близким людям и родственникам, по поводу затраченного времени в Сети, отрицательные эмоциональные реакции вне интернета, разнообразные признаки дезадаптации, источником которых становится интернет [3]. Разработка диагностических критериев продолжается и на сегодняшний день и позволяет сформулировать все более широкие и всеобъемлющие определения интернет-зависимости. При этом встает вопрос о значимости отдельных критериев, например, критерия увеличения времени, проводимого в интернете, так как большие временные затраты, связанные с использованием интернета, могут быть обусловлены учебной и профессиональной деятельностью в условиях развития дистанционных технологий, а не желанием проводить как можно больше времени в интернете.

Диагностика интернет-зависимости в русскоязычном пространстве осуществляется главным образом с помощью методик К. Янг, Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот, С. Чена [1]. По мнению А.Е. Войскунского, наибольшую надежность демонстрирует методика С. Чена. При этом А.П. Карабанов подчеркивает, что методики К. Янг и Л.Н. Юрьевой, Т.Ю. Больбот обладают рядом ограничений: не имеют описательных статистик, факторной структуры, вследствие чего предоставляют недостаточно статистических данных [3].

Что касается осмысленности жизни, одно из ее определений принадлежит А. Лэнгле, который утверждает, что осмысленность жизни – это «субъективное интегральное переживание личности в отношении ее жизни в данный момент времени» [4, с. 87]. Это основа экзистенциального подхода, в рамках которого провозглашается, что не существует раз и навсегда заданного смысла жизни. Смысл жизни – структура постоянно изменяющаяся и индивидуальная; она определяется субъектом на основе его собственных потребностей и ценностей в

настоящий момент времени. Эти положения лежат в основе «Шкалы экзистенции», разработанной А. Лэнгле и К. Орглером для диагностики исполненности жизни и ее компонентов.

Одной из причин возникновения интернет-зависимого поведения среди молодёжи может служить экзистенциальный вакуум, понятие, впервые употребленное В. Франклом и означающее полную потерю человеком смысла жизни, основанную на фрустрации и разочаровании [5]. Чтобы заполнить внутреннюю пустоту, которая нередко сопровождается невыносимым чувством скуки, человек склонен прибегать к различного рода развлечениям, к которым в современном мире можно отнести чаты, форумы, онлайн-игры, просмотр видеороликов, сериалов. Со временем потребность в получении удовольствия нуждается во все большем подкреплении, увеличении продолжительности пребывания в интернет-пространстве, сокращении перерывов на сон, питание, общение с семьей и друзьями. Так вырабатывается интернет-зависимость.

В данном исследовании была выдвинута **гипотеза** о наличии значимой отрицательной взаимосвязи между интернет-зависимостью и осмысленностью жизни.

Психодиагностическое исследование было проведено с помощью следующих методик: тестов «Шкала интернет-зависимости» (С. Чен), «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот), «Смысложизненные ориентации» (Д. Крамбо, Л. Махолик) и опросника «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле, К. Орглер). В исследовании приняли участие 111 студентов НИУ «БелГУ» г. Белгорода в возрасте от 18 до 25 лет.

В ходе исследования нами было выявлено, что 58% студентов демонстрируют склонность к интернет-зависимому поведению, сформированное интернет-зависимое поведение наблюдается у 12% студентов. Данные теста Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот показывают схожие результаты: 48% студентов пребывают в стадии увлечения интернетом, что можно соотнести со склонностью к интернет-зависимости, в то же время 23%

студентов фиксируются на первой стадии интернет-зависимости. Следует также отметить, что наибольшее число студентов обладают средним уровнем проявления симптомов интернет-зависимости, среди которых можно выделить симптомы толерантности, отмены, компульсии, проблемы управления временем и иные проблемы, связанные с использованием интернета.

Что касается исследования осмысленности жизни, ее показатель, по данным «Шкалы экзистенции», у 57% студентов соответствует среднему уровню, в то время как у 31% студентов отмечается низкий уровень осмысленности жизни. Большинство студентов имеют средние или повышенные показатели самодистанцирования, самотрансценденции, свободы и ответственности, т.е. обладают умением держать дистанцию относительно себя при саморефлексии, показывают способность жить сообразно своим ценностным основаниям, принимать и совершать самостоятельные действия и нести за них ответственность. По результатам теста «Смыслоразнообразие ориентации», 60% студентов также демонстрируют средний уровень осмысленности жизни, низкий уровень фиксируется лишь у 22% студентов. Большинству студентов свойственна ориентация на определенные цели, удовлетворенность прошлым и настоящим, свобода действий относительно коррекции своего поведения и относительно контроля своей жизни.

Для математической обработки данных был применен критерий корреляции Спирмена. Расчеты производились в IBM SPSS Statistics 21. Были найдены значимые взаимосвязи между интернет-зависимостью, ее симптомами и осмысленностью жизни, в частности: между общим уровнем интернет-зависимости по «Шкале интернет-зависимости» и экзистенциальностью и исполненностью жизни ($r = -0,429$, $r = -0,411$ соответственно; $p \leq 0,01$); между ключевыми симптомами интернет-зависимости и экзистенциальностью, исполненностью жизни ($r = -0,390$, $r = -0,364$ соответственно; $p \leq 0,01$); между уровнем интернет-зависимости по шкале Юрьевой-Большот и исполненностью жизни ($r = -0,337$; $p \leq 0,01$). Таким образом, гипотеза была статистически

подтверждена: чем выше уровень осмысленности жизни у студентов, тем ниже их уровень интернет-зависимости и ее симптомов.

По итогам анализа полученных данных нами были сформулированы основные направления психологической профилактики интернет-зависимости у студентов с низким уровнем осмысленности жизни: повышение осознанности в смысловом выстраивании жизненного пути, оптимизация ценностно-смыслового отношения к прошлому, настоящему и будущему, поднятие уровня навыков целеполагания и планирования, развитие решительности и ответственности. Данные направления могут лежать в основе разработки программ, направленных на психопрофилактику и психокоррекцию все более распространяющегося среди лиц юношеского возраста интернет-зависимого поведения.

Библиографический список:

1. Войскунский А.Е. Диагностика зависимости от интернета: сравнение методических средств // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2015. N 4(33). С. 1-10.
2. Воронин И.К. Интернет зависимость как основной вид аддиктивного поведения студента и способы ее профилактики в вузе // Социально-педагогические технологии в социализации будущего профессионала: материалы II Всероссийской научно-практической конференции представителей академической науки и специалистов-практиков в области воспитательной деятельности в высшей школе. 2019. С. 100-106.
3. Карабанов А.П. Современное состояние проблемы измерения интернет-зависимого поведения // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». 2018. Т.26. С. 53-62.
4. Майнина И.Н. Стандартизация методики «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер // Психологический журнал. 2010. Т. 31. №1. С. 87-99.
5. Франкл, В. Страдания от бессмысленности жизни // Новосибирск: Сибирское университетское издательство. 2018. 96 с.